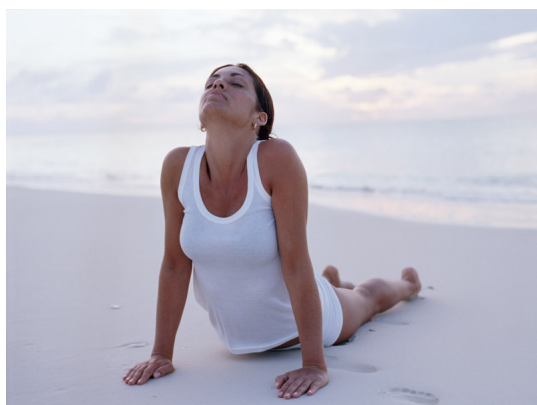


Възникнала в Индия преди повече от 5000 години, Йога е една от най-древните системи за физическо и духовно самоусъвършенстване. Съхранила се и еволюирала през вековете, системата Йога е световно популярна днес. Милиони хора по целия свят я практикуват и се радват на добро здраве и душевен мир.

Думата “йога” произлиза от санскрит и означава “единение, свързване”. Йога е векове наред усъвършенствана система от практики, универсални правила за балансиран начин на живот и широкообхватна философия. Тъй като обхваща всички аспекти на човека и природния свят, тя може да разгърне всички наши духовни сили, които са достижими за нас вътрешно и външно.



### **Покой за съзнанието и тялото**

С хилядолетна традиция йогизмът е начин на живот, доказан от източните цивилизации. Западния свят все повече се обръща към източните традиции, в стремежа да намери покой и хармония между тялото, съзнанието и света. Йога е най-добрият начин да попътуваме из дебрите на своето тяло, да постигнем духовен покой и да “изключим” за момент динамиката на заобикалящата ни действителност. Целта на Йога е да разберем, че всички ние сме свързани един с друг, че всички сме едно. Йога води до разбиране на природата и взаимоотношенията на физическите, фините и безформените вселени в безкрая, отвъд времето и пространството и показва как те съществуват и във всеки отделен човек.

Йогийските методи покриват цялото поле на нашето съществуване – от физическите, сетивните, емоционалните, менталните и духовните аспекти до най-висшата самореализация. Йога прилага всички методи за висша еволюция на човечеството – физически пози, нравствена дисциплина, контролирано дишане, овладяване на сетивата, заявления и визуализации, молитви и мантри, сложни медитативни техники.

Методите и техниките на йога стъпка по стъпка водят човек към хармонизиране на всички аспекти от живота му – физически, емоционален, интелектуален и духовен. Чрез систематично и последователно прилагане на йога в живота човек постепенно опознава

## История

Написано от Митко Ружинов  
Събота, 07 Август 2010 09:35

---

себе си, като разкрива и реализира скрития потенциал на личността си.

Интегралният метод използван в йога разглежда човека като една цялост. Между тялото, ума и емоциите трябва да съществува хармония и точно това предлагат практиките на йога - укрепване на физическото тяло, хармонизиране на емоциите, балансиране на неспокойния ум, уравнивяване на характера, достъп до скрития във всеки човек огромен творчески потенциал. Затова и йога е връзка между древната мъдрост и съвременния свят.

Съществуващото разделение на йога е формално. Има една единна система, която се нарича Ащанга Йога (осморен път).

- Яма – себеовладяване или принципи за обществено поведение (между отделните личности)
- Нияма – ограничение или кодекс на личното поведение (вътрешноличностна дисциплина)
- Асана - телесна положения или пози, упражнения
- Пранаяма - контрол върху дишането или ритъма му
- Пратиахара – оттегляне на сетивата или „откъсване” (относителна независимост на ума от сетивата)
- Дхарана – концентрация на мисълта
- Дхиана – медитация (размишление или вникване в същността на обекта на концентрацията)
- Самадхи – самореализиране или просветление състояние на пълно вникване в същността на този обект)

Този осморен път се проявява условно в следните три посоки:

1. Нравствена самодисциплина – Яма и Нияма.
2. Телесна самодисциплина – Асана, Пранаяма и Пратиахара
3. Умствена самодисциплина – Дхарана, Дхиана и самадхи

Йогизмът учи да живеем рационално, здравословно и продължително. Упражненията влияят върху подобряване работата на дихателната система, дейността на всички органи и жлези с вътрешна секреция. Значително се увеличава гъвкавостта на ставите и цялото тяло става по-пластично.

Започни своето пътешествие в собствения си свят на покой и хармония.